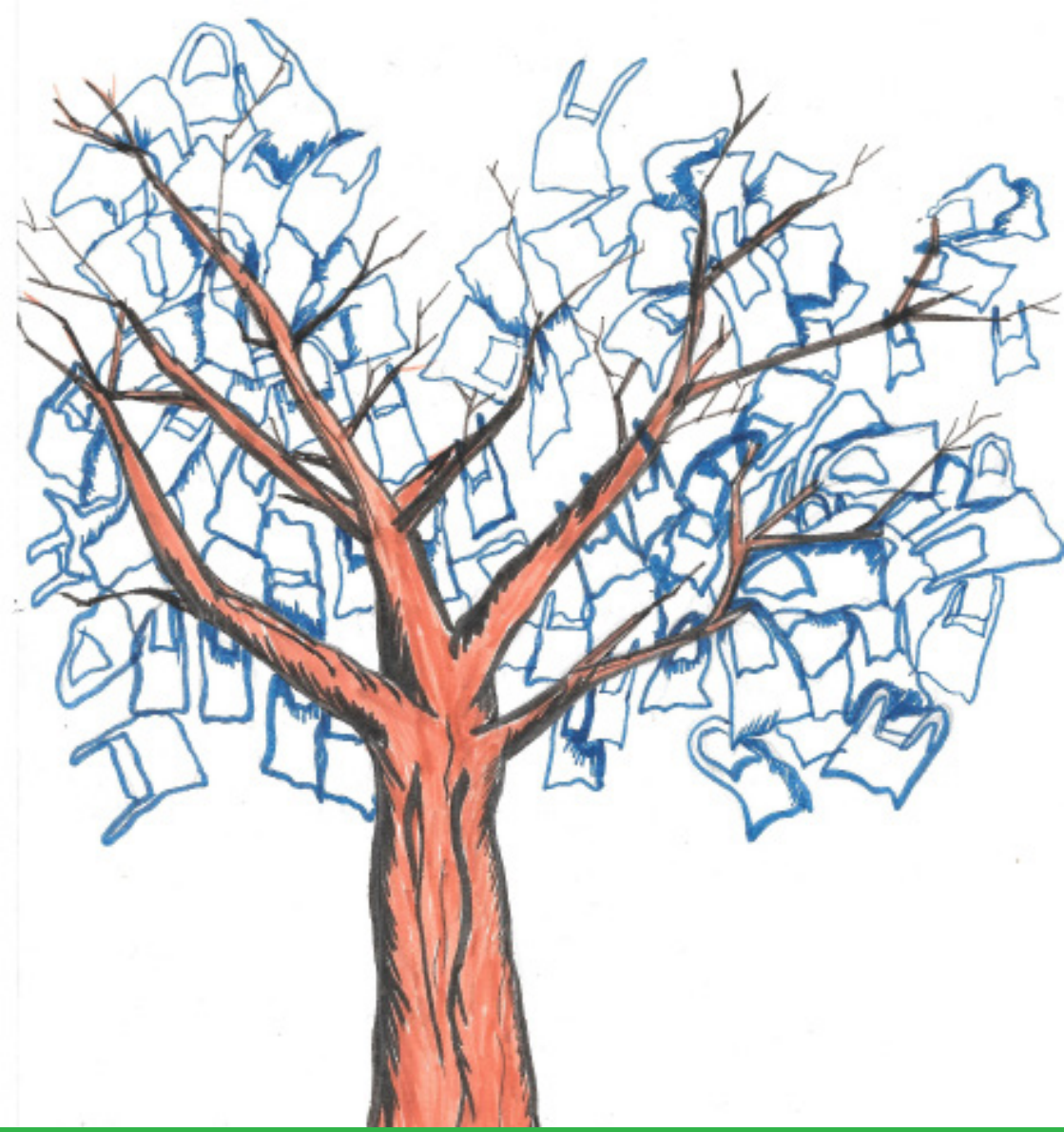


Bielefeld *waste less*

MÜLL VERMEIDEN!

Diese Broschüre wächst.

Unser **BIELEFELD *waste less*** startete im März 2019 mit einigen Basics und wird durch **Eure** Mitarbeit stetig umfangreicher, kreativer und interessanter.

Wie das geht?

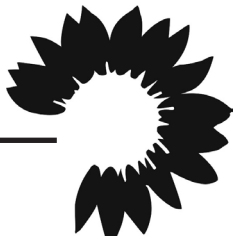
Schick uns was!
Ergänzungen, weitere Aspekte des Lebens ohne Plastik oder mehr Rezepte.
Du machst klasse Fotos und möchtest mit ihnen unsere Broschüre aufpeppen?
Immer mal her damit: info@gruene-bielefeld.de

Sei Teil unseres „Broschürenteams"!
Du hast Lust, mit uns zusammen der Broschüre beim Wachsen zu helfen und unser Redaktionsteam zu verstärken? Dann melde Dich bei uns: info@gruene-bielefeld.de

Lust auf weitere Aktionen im Bereich Umweltschutz und Nachhaltigkeit?
Dann schau vorbei in unserer GRÜNEN AG Umwelt. Wir treffen uns an jedem ersten Mittwoch des Monats um 11:00 Uhr im Büro des Kreisverbands (Kavalleriestr. 26).

Übrigens: Wir drucken nur so viele Broschüren wie aus unserer Sicht nötig sind - und dann auf 100% Recyclingpapier. Du erhälst sie im GRÜNEN Kreisverbandsbüro (Kavalleriestr. 26) oder bei der GRÜNEN Ratsfraktion (Altes Rathaus, Nierderwall 25).

Unsere Broschüre wächst und wird quasi ständig aktualisiert.
Den aktuellen Stand findest Du unter ***www.gruene-bielefeld.de***



Impressum

Herausgeber BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN
Kreisverband Bielefeld • Kavalleriestr. 26 • 33602 Bielefeld • Tel: 0521 / 17 97 67
Ratsfraktion • Niederwall 25 • 33602 Bielefeld • Tel: 0521 / 51 27 13

Redaktion: GRÜNE AG Umwelt (info@gruene-bielefeld.de)
Fotos: Claudia Kozlowski, Claudia Heidsiek, pixabay.de

Stand: Februar 2020

Plastikfrei Leben – Kleine Tipps für den plastikfreien Alltag

Dass die Riesen-Plastikberge, die die Menschheit produziert, eine **der** Ökosünden sind, ist mittlerweile unstrittig. Die Konsequenzen für Flora und Fauna sind dramatisch. Die gesundheitlichen Folgen durch die Aufnahme von Mikroplastik in den Organismus, die uns Menschen drohen, bislang noch nicht absehbar.

Aber: Plastik zu reduzieren ist im hektischen Alltag gar nicht so einfach. Und: Nicht selten ist ein müllarmer Einkauf deutlich teurer. Denn bislang haben viele Supermärkte nur ein eingeschränktes Angebot. Mit dieser Broschüre, die wir mit eurer Hilfe nach und nach ergänzen wollen, sollen alltagsnahe und günstige Tipps zusammengestellt werden.

Vorweg: Es bringt gar nichts, wenn du jetzt alle Schüsseln, Teller und Küchenhelfer aus Plastik in den Müll schmeißt. Nutze das, was da ist, weiter. Dann gelangt es nicht in die Umwelt. Wichtig ist, dass du bei Neuanschaffungen auf die Materialien achtgibst und ansonsten auf kreative Ideen zurückgreifst. Nicht nur zuliebe der Umwelt. Einige Kunststoffe enthalten gesundheitlich bedenkliche Substanzen.

Weitere Inforationen hier: ***https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/gefahren-fuer-die-gesundheit-durch-plastik-7010***

Beim Einkauf:

⇨ **Großpackungen**: Im Verhältnis zum Inhalt fällt weniger Verpackungsmüll an.

⇨ Kaufe Gebäck in der Bäckerei: Mit mitgebrachtem Gefäß oder Beutel fällt kein Müll an. Aus alten Küchentüchern lässt sich ein schicker Brotbeutel nähen.

⇨ Kaufe Getränke und Essen in Glasflaschen - diese können wiederverwendet werden! Oder trinke gleich Kraneberger. In Bielefeld hat Leitungswasser eine sehr hohe Qualität – Sprudelfans hilft ein SodaStream.

⇨ Kaufe **Saisonware aus der Region**. In Hofläden oder auf Wochenmärkten lässt sich Obst und Gemüse prima verpackungsfrei kaufen. Das Angebot nimmt auch in Supermärkten zu, auch für Bio-Produkte, die gerade beim Discounter häufig plastikverschweißt sind.

⇨ Bringe deine eigenen Gefäße mit, wenn du an der Wurst-, Fleisch oder Käsetheke einkaufst. Auch wenn einige Verkäufer*innen mit Hygienevorschriften argumentieren - grundsätzlich ist zulässig, Behälter von Kund*innen zu befüllen.

Unterwegs:

⇨ Lege dir einen **„ToGo"-Beutel** bereit! Mit einem Thermobecher, einer Trinkflasche, Dose und Besteck kannst du dich auch unterwegs plastikfrei versorgen.

⇨ Versuche, Essen und Getränke mitzunehmen, wenn du unterwegs bist. Ein Thermobecher ist immer ein guter Begleiter. Viele Cafés füllen diese mittlerweile nach - meist mit Preisnachlass! In Bielefeld gibt es den **Bielefeld to go!-Becher**. Essen kannst Du in Gläsern mit Schraubverschlüssen (z.B. Joghurtgläser) abfüllen.

Beim Waschen und Putzen:

Ein Wisch und alles weg? – In der Hoffnung, möglichst wenig Lebenszeit fürs Putzen und Waschen aufwenden zu müssen, sammeln sich in unseren Schränken unzählige Reinigungsmittel, die versprechen das (Putz-)Leben leichter zu machen. Natürlich in Plastikverpackung und mit viel Chemie, die ins Grundwasser gelangt.

Grundsätzlich gilt aber: Man braucht nicht für jede Gelegenheit einen eigenen Reiniger. Und es gibt ganz einfache Hausmittel. Ich brauche also nicht zwingend ein ganzes Putzmittelbataillon selbst herstellen. Das Charmante: Die folgenden Substanzen gibt es in Pappe & Papier oder Glas verpackt!

Essigessenz (in Glasflasche erhältlich) oder **Zitronensäure** (im Papierkarton zum Anrühren) genügen für Flächen, WCs und Co. Und entfernen Kalk aus Wasserkocher, Waschmaschine und Co.

Kaffeepröt eignet sich als Scheuermittel für Töpfe und Fugen - und ganz nebenbei auch als Pflanzendünger - und mit ein wenig Öl gemischt als Gesichtspeeling!

Soda eignet sich ebenfalls zum Putzen, aber auch als günstiges Waschmittel.

Natron kann eigentlich alles: Es ist einsetzbar beim Kochen und Backen, anwendbar in der Nasendusche, aber auch beim Putzen und Waschen ein Saubermittel.

Das größte Problem beim Waschen ist übrigens Mikroplastik, das sich beim Waschvorgang aus unserer Kleidung löst, z.B. bei Fleece-Jacken. Um dies zu verhindern, gibt es mittlerweile spezielle **Waschbeutel**, z.B. „Guppyfriend". **Putz- und Spüllappen** gibt es wieder häufiger (gehäkelt) aus Baumwolle. Diese können Mikroplastik gar nicht erst abgeben.

Kosmetik- und Hygieneartikel:

Bei Kosmetikprodukten ist es etwas schwieriger. Mit leichten Umstellungen kann man aber auch hier Plastik vermeiden.

⇨ **Deo-Sprays** in Glasflaschen gibt es wieder in jedem Supermarkt.

⇨ **Zahnbürsten** aus Bambus oder Zuckerrohr erhaltet ihr auch schon in Drogerien, z.B. bei dm. Feste Zahnpasta ohne Verpackung gibt es in Unverpackt-Läden oder dem Internet.

⇨ Anstatt **Duschgel und Haarshampoo** könnt ihr Seifen verwenden - mittlerweile gibt es zahlreiche, auch für verschiedene Haartypen (auch in der Drogerie). Sorgt dafür, dass die Seife nach der Nutzung immer gut abtrocknen kann, dann hält sie ewig. Auch Roggenmehl funktioniert! Verdünnter Apfelessig ersetzt den Conditioner.

⇨Alte Waschlappen oder Handtücher können zerschnitten als **Abschminktücher** verwendet werden.

⇨ Viele Hersteller bieten **Menstruationstassen** an, die eine bequeme, müllfreie Alternative zu Tampon und Co sind. Die gibt es nun schon in Bielefelder Drogermärkten.

⇨ „**Happypo**“ für Geschäfte ohne Klopapier ;)

Das kann man noch gebrauchen / Upcycling:

⇨ Alte Plakate, Zeitungen, Magazine eignen sich wunderbar für Verpackungen, Tüten, Briefumschläge. Zum Zusammenschnüren Wollreste verwenden. Große Geschenke kannst du auch in Kopfkissen- oder Bettbezügen überreichen, die du einfach wieder mitnimmst.

⇨ Leere, ausgespülte Schraubgläser lassen sich prima wieder verwenden. Für Gewürze, als Stiftehalter, als Windlicht... oder für den nächsten Einkauf im Unverpackt-Laden!

Los geht`s - Die Rezepte

Fertige Aufstriche für Brot und Brötchen kommen meist in Plastikverpackung daher. Warum also nicht selber machen? Gut gekühlt sind die Aufstriche mindestens eine Woche haltbar.

Frischkäse

1 l Milch
100 g Joghurt
½ Zitrone
Gewürze
(Salz, Pfeffer, Kräuter, Chilli, …)

Joghurt und Zitronensaft mischen. Eine kleine Tasse mit Milch zur Seite stellen. Restliche Milch zum Kochen bringen, dann vom Herd nehmen. Das Joghurt-Zitronengemisch unter die heiße Milch rühren. Sofort trennen sich Frischkäse und Molke. Küchensieb mit einem Tuch auslegen und die Mischung hindurchgießen. Feuchtigkeit aus dem Frischkäse drücken. Diesen mit der restlichen Milch und einer Prise Salz pürieren. Gewürze unterziehen und für eine Nacht im Kühlschrank lassen.

Linsenpaste

125 g rote Linsen
400 ml Gemüsebrühe
30 g getrocknete Tomaten
50 g Oliven ohne Stein
1 EL Kapern
25 g weiche Butter, Öl o. Margarine
1 TL Zitronensaft
Salz & Pfeffer
(optional Knoblauch)

Linsen in einem Topf mit der Gemüsebrühe aufkochen. Bei geringer Hitze garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Das dauert etwa 15 Minuten. Abkühlen lassen.

Tomaten, Oliven, Kapern und Linsen mit dem Pürierstab zerkleinern. Wer es etwas stückiger mag, kann das Ganze mit dem Messer auch grob hacken. Wer möchte, drückt noch ein bis zwei Zehen Knoblauch durch eine Knoblauchpresse in die Paste. Die weiche Butter/Margarine unterrühren. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Schmeckt sehr gut auf knusprig-frischem Brot.

Tomatensauce

2 kg Tomaten
etwas Zucker
Salz und Gewürze

Tomaten in kleine Stücke schneiden. Kochen, bis die Tomaten zerfallen und eindicken. Zucker, und je nach Geschmack, Salz und Gewürze hinzufügen und das Ganze noch einmal aufkochen. In ausgekochte Schraubgläser füllen, Deckel drauf und für 5 Minuten verkehrherum aufstellen. Dann wieder „wenden“ und abkühlen lassen. So konserviert hält die Sauce ungefähr ein Jahr.

Die Sauce ist ideal als Grundlage von Saucen oder als Pizzabestrich. Außerdem bietet sie eine gute Gelegenheit, überzählige Tomaten aus dem Sommer auch noch im Winter genießen zu können.

Ihr kennt das bestimmt, Ihr wollt backen und braucht für Euer Rezept Zitronen- oder Orangenschale. Die gibts natürlich in kleinen Minitütchen Im Supermarkt. Aber Ihr könnt`s auch locker selbst machen. Gerade in den Wintermonaten, in denen es Orangen und Zitronen in Hülle und Fülle in den Regalen gibt.

Zitronen- und Orangenschale

1 Zirone oder Orange
1 EL Zucker

Mit dem Zestenreißer die Schale von der Zitrusfrucht schälen. Die Zesten mit dem Messer in kleine Stücke hacken. Zusammen mit dem Zucken in ein Schraubglas füllen und gründlich vermengen. Der aromatisierte Zucker hält ungefähr ein Jahr.

Tipp: Funktioniert auch gut mit ausgekratzten Vanilleschoten. Diese in sehr feine Stückchen hacken und mit Zucker mischen. Fertig ist der selbstgemachte Vanillezucker.

Paniermehl/Semmelbrösel

alte Brötchen
Reibe
gut verschließbares Gefäß

Zu schade zum Wegwerfen: Alte Brötchen ergeben prima Semmelbrösel: Brötchen fein reiben. Um Restfeuchte zu beseitigen zwei Tage an der Luft trocknen lassen - in den Wintermonaten geht´s schneller auf der Heizung. Brösel in ein gut schließendes Gefäß abfüllen.

Gerade salziges Knabbergebäck wird zumeist in Plastik verpackt angeboten. Hier zwei leckere, einfach selbst herzustellende Alternativen.

Kartoffelchips

4 Kartoffeln
1 TL Öl
Gewürze – z.B. Salz, Pfeffer, Chilli, Paprika, Rosmarin

Kartoffeln schälen und mit dem Küchenhobel in möglichst dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben kurz mit Wasser spülen, um die Stärke abzuwaschen. Scheiben trockentupfen und mit Öl und Gewürzen in einer Schale mischen. Kartoffelscheiben auf einen Schaschlikspieß stecken. Sie sollen sich dabei nicht berühren. Spieße auf einen Schüsselrand legen.

Im Backofen knusprig backen. Idealerweise nutzt man die Resthitze des Ofens, die nach dem Pizza- oder Keksebacken noch vorhanden ist. Die Zeit ist dabei abhängig von der Dicke der Scheiben.

Cracker

100 g Butter oder Margarine
280 g Mehl (Weizen oder Dinkel)
130 g Joghurt
1 TL Salz
1 Eigelb
3 EL Milch

Mehl und Salz mischen. Mit Butter und Joghurt zu einem glatten Teig kneten. Diesen für mindestens eine Stunde kalt stellen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2-3 mm dünn ausrollen. Den Teig in Rechtecke oder Rauten schneiden. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Eigelb mit der Milch verquirlen und die Cracker damit bestreichen.

Cracker im Backofen bei 200°C für 15-20 Minuten backen.

Variante: Cracker vor dem Backen mit Meersalz, Kräutern oder Käseraspeln bestreuen.

Hafermilch

700 ml kaltes Wasser
70g Haferflocken
2 TL Zucker, Honig oder Agavensirup
1 Prise Salz

Alle Zutaten in einem Standmixer für 2 Minuten gründlich pürieren - mit dem Pürierstab wird es nicht fein genug. Anschließend die Hafermasse durch ein feines Sieb oder Tuch gießen. Den übriggebliebenden Hafer-Trester kann man z.B. im morgendlichen Müsli verwenden. Dann die Milch in eine saubere Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren, um sie in wenigen Tagen aufgebraucht zu haben. Da keine Stabilisatoren enthalten sind, setzt sich nach kurzer Zeit das Wasser oben ab. Einfach schütteln und gut!

Tonic-Water

Das Rezept ergibt 600 ml Sirup.

1 l Wasser
10 g Chinarinde (Apotheke)
1 EL Zitronensäure (Pulver)
5 Stängel Zitronengras
1 Limette
200 g Zucker

Wasser in einem Topf erhitzen. Chinarinde und Zitronensäure hinzugeben. Zitronengras längs halbieren, unteren Teil leicht anquetschen und in den Topf geben. Schale der Limette abraspeln und zusammen mit dem Zucker in den Topf geben.

Das Ganze etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist. Den Sirup abseihen und noch heiß in saubere Flaschen abfüllen.

Je nach persönlichem Geschmack den Tonic-Sirup mit Mineralwasser auffüllen. Fertig ist das Tonic-Water.

Übrigens: Der typische Geschmack des Tonic-Waters stammt vor allem vom Chinin der Chinarinde. Bis heute gibt es keinen Ersatzstoff, der denselben Geschmack hervorruft. Chinin sollte nur in Maßen konsumiert werden und ist nichts für Kinder.

Karamellbonbons

150 g Zucker
2 EL Wasser
30 - 60 g Sahne

Zucker und Wasser in einem Topf zusammenfügen und so lange bei mittlerer Hitze köcheln, bis ein goldgelber Karamell entsteht, nicht zu dunkel werden lassen. Den Topf vom Herd nehmen und vorsichtig etwas Sahne hinzugießen. Dabei gilt: Je mehr Sahne, desto weicher wird das Karamell.

Die Karamellmasse auf einen mit Backpapier ausgelegten Teller geben. Für 1 – 2 Stunden kaltstellen. Wenn das Karamell ausgehärtet ist, dieses in mundgerechte Quadrate oder Rechtecke schneiden.

Tipp: Die Bonbons halten sich am besten im Kühlschrank.

Alternative: Zusammen mit der Sahne einige Tropen Minzöl (100% naturrein) in die Bonbonmasse geben.

Non Food

Nicht nur bei unseren Nahrungsmitteln können wir Plastik und Verpackung einsparen. Auch in anderen Bereichen unseres Lebens gibt es einiges zu tun und auszuprobieren.

Peeling

1 El Olivenöl oder Wasser
2 EL Salz / feine Haferflocken / Kaffeepröt (je nachdem, wie grob das Peeling sein soll)

Vermengen und auf Hals und Dekolltee verteilen und anschließend mit lauwarmen Wasser abwaschen. Das Peeling ist leider nicht haltbar. Also nicht auf Vorrat zubereiten.

Zahnpasta

4 EL Kokosfett
2 TL Natron (oder etwas weniger)
für den Geschmack Pfefferminzöl, Zitronenöl o.ä.
Xylit oder Stevia, wer´s gerne süßer mag

Das Fett erwärmen, damit es sich verflüssigt, alles gut miteinander vermischen, und während es hart wird, immer wieder umrühren. Bei Zimmertemperatur bleibt es cremig und weich. Mit einem kleinen Löffel oder Spatel entnehmen.

Badesalz

2 Tassen Meersalz
2 EL Natron
1 EL Pflanzenöl (z.B. Olive, Kokos, Jojoba)
15 Tropfen naturreines, ätherisches Öl
(Beispiele siehe Rezept Bodylotion)

Alle Zutaten in ein gut schließendes Gefäß füllen und zum Mischen ordentlich durchschütteln. Danach in hübsche, luftdichte Gäser oder Dosen umfüllen.

Tipp: Wer das Badesalz optisch noch ein wenig aufpeppen möchte, gibt zusätzlich noch getrocknete Blüten, bzw. Blütenblätter hinzu. Besonders gut eignen sich Lavendel, Rose oder Malve.

Honiglippenbalsam

10 g Bienenwachs
3 EL Olivenöl
1 TL Honig
5 Tropfen naturreines, ätherisches Öl (z.B. Pfefferminze, Orange)

Bienenwachs und Olivenöl in einer hitzebeständigen Schüssel mischen. Die Schüssel in ein Wasserbad stellen und langsam erwärmen, bis das Bienenwachs geschmolzen ist. Nun den Honig einrühren.

Die Schüssel vom Herd nehmen und das ätherische Öl dazugeben. Gut durchmischen. Den fertigen Balsam noch warm in sterilisierte Gläschen oder Metalltiegel füllen.

Der Lippenbalsam ist mindestens drei Monate haltbar (unserer Erfahrung nach allerdings wesentlich länger).

Bodylotion

35 g Sheabutter
25 g Mandelöl
35 g Kokosöl
10 – 15 Tropfen naturreines, ätherisches Öl

Fette in einer Metallschüssel bei 100°C im Backofen schmelzen. Aus dem Ofen nehmen und gründlich umrühren. Erst jetzt die ätherischen Öle zufügen. Die Lotion auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und dann zum endgültigen Festwerden in den Kühlschrank stellen. Mit einem Handrührgerät das Ganze noch einmal cremig aufrühren. In Dosen oder Schraubgläser abfüllen. Ungekühlt hält die Lotion vier Wochen, im Kühlschrank bis zu drei Monate.

Wichtig: Keine ätherischen Zitrusöle verwenden, da diese bei Sonnenbestrahlung fototoxische Reaktionen auf der Haut auslösen können.

Auswahl ätherischer Öle:

Kamille = hautberuhigend
Lavendel = harmonisierend
Melisse = entspannend
Myrte = heilend
Patchouli = regenerierend
Rosenholz = harmonisierend
Rosmarin = anregend
Salbei = durchblutungsfördernd
Vetiver = aufbauend
Ylang-Ylang = betörend

Haarpflege

2 TL Lavaerde
4 EL Wasser

Lavaerde mit Wasser anrühren, quellen lassen. Den dicken Brei in die Kopfhaut einmassieren, 5 Minuten einwirken lassen und ausspülen.

Dazu empfehlen wir folgende Haarspülung:

2 EL Apfelessig
1 Liter warmes Wasser

Deocreme

3 EL Kokosfett
2 EL Natron
2 EL Kartoffelstärke
10 Tropfen ätherisches Öl
(z.B. Lavendel, Salbei)

Natron und Stärke miteinander vermischen, ein wenig des flüssigen Kokosfettes dazugeben und rühren (so viel Kokosfett hinzugeben, dass eine schön cremige Substanz entsteht), dann das Duftöl hinzugeben und noch einmal gut verrühren. In ein sauberes kleines Glas geben, bei Zimmertemperatur aufbewahren und mit Löffel oder Spatel entnehmen.

Orangenreiniger

Schale von 1 Orange
Essig
2 Wochen Zeit

Kleingeschnittene Orangenschale in ein Schraubglas füllen und mit Essig aufgießen. So viel Essig verwenden, dass die Schale gerade bedeckt ist. Zwei Wochen durchziehen lassen und das Ganze dann durch ein feines Tuch abseihen. Orangenreiniger in eine Sprühflasche füllen.

Tipp: Der Reiniger entfernt Fett und Kalk. Er ist hervorragend als Badreiniger für Fliesen und Barkeramik geeignet. Auch als Etikettenlöser leistet er gute Dienste.

Wichtig: Der Orangenreiniger hat stark lösende Eigenschaften. Deswegen ist bei dem Einsatz auf Kunststoffflächen Vorsicht geboten, da die Oberfläche angegriffen werden kann.

Tausendsassa Natron

Mit Natron verschwinden lästige Gerüche in Spülmaschine oder Kühlschrank; einfach ein wenig Natron auf eine kleine Schüssel geben und über Nacht (oder länger) im Gerät aufstellen; funktioniert auch bei Thermosflaschen, wenn man diese mit heißer Natronlösung (4 TL auf einen Liter Wasser) auffüllt. Danach noch einmal gründlich ausspülen.

Auch wer empfindlich auf Seife reagiert, kann etwas Natron mit warmem Wasser auflösen und sich damit Gesicht und Achselhöhlen waschen. Als Mundwasser eignet sich ebenfalls eine Mischung von 1 TL Natron auf ein Glas lauwarmes Wasser.

Bei allen Rezepten ist wichtig, dass man Natriumhydrogencarbonat (z.B. Kaiser Natron) verwendet!

Falls Ihr handwerklich geschickt seid und gerne häkelt, haben wir hier eine Anleitung für einen Einkaufshelfer.

Obst und Gemüsenetz häkeln

Häkelnadel
Garn oder Wolle
etwas Geduld

Maschen mit der Häkelnadel anschlagen - für eine gute Größe empfehlen wir achtzig bis hundert Luftmaschen. In jede Luftmasche ein Stäbchen arbeiten. Das Werkstück zum Kreis schließen.

Erste Runde: Vier Luftmaschen anschlagen und in jedes vierte Stäbchen ein neuen Stäbchen häkeln.

Ab der zweiten Runde: Vier Luftmaschen anschlagen und in jede entstandene Lücke ein neues Stäbchen häkeln, solange bis die gewünschte Größe erreicht ist.

Abschluss: Mit festen Maschen den „Zylinder“ als Beutel zusammen häkeln. Dabei die Anzahl der festen Maschen in jeder Reihe reduzieren bis nur noch ein kleines Loch bleibt. Ein Band, eine Kordel oder aus Luftmaschen gehäkelte Henkel können zum Verschließen oder Tragen des Netzes eingearbeitet werden.

Bezugsquellen

Einkaufen ohne Verpackung: Auch wenn es immer besser funktioniert, immer mehr Hersteller*innen und Händler*innen den Wunsch der Verbraucher*innen nach mehr Nachhaltigkeit wahrnehmen, bleibt es immer noch eine Herausforderung, den Abfallanteil des (Wochen-) Einkaufs gering zu halten.

Auf den Wochenmärkten sind Obst, Gemüse und Kräuter verpackungsfrei erhältlich. In Bielefeld haben wir in den Stadtbezirken eine stattliche Anzahl an Märkten. Eine Übersicht findet sich auf der Homepage der Stadt Bielefeld (***www.bielefeld.de***) unter dem Stichwort **Bielefelder Wochenmärkte**.

Zusätzlich gibt es Lieferdienste (**mertens-wiesbrock.de + gut-wilhelmsdorf.de**), die unverpacktes Obst- und Gemüse in Bioqualität, Milchprodukte in Wehrweggläsern und mehr frei Haus liefern. Die Anlieferung erfolgt per Bulli und die so verursachten Transportwege sind natürlich kritisch zu hinterfragen. Wenn Ihr Euch mit Euren Nachbar*innen zusammentut und gemeinsam bestellt, passt die Bilanz wieder.

Aber Bielefeld hat noch mehr zu bieten. Hier eine kleine Auswahl von Geschäften, die in Sachen Müllvermeidung einen tollen Beitrag leisten. To be continued:

Losgelöst, Weststraße 54, 33615 Bielefeld
www.losgeloest-bielefeld.de

Seit 2018 gibt es den ersten Unverpackt-Bioladen im Bielefelder Westen, direkt am Siegfriedplatz. Hier können mitgebrachte Behältnisse mit Dingen des täglichen Bedarfs gefüllt werden.

Ulbrich Natur, Mercatorstraße 13-15, 33602 Bielefeld

Der Name „Kosmetikbaukasten“ lässt es schon erahnen: Hier gibt es keine Lebensmittel, wohl aber alles was man braucht, um Kosmetik selbst herzustellen. Außerdem Wasch- und Reinigungsmittel zum Selbstabfüllen.

Friedrich Riemeier KG, Jahnplatz 4, 33602 Bielefeld

Seit vielen Jahrzehnten verkauft Riemeier nun schon Gartenkrams und Tiernahrung. Besonders Interessant, weil unverpackt zu haben: Tees, Kräuter, Vogelfutter und Meisenknödel. Diese werden gerne in mitgebrachte Gefäße eingewogen.

Schrottwichtel, Neustädter Str. 7, 33602 Bielefeld

Bielefelds Upcycling-Laden. Hier wird „Müll“ zum Werkstoff. Aus alten Dingen entstehen wunderschönen neue Gegenstände zum täglichen Gebrauch oder zur Deko. Hier gibts von uns 10 Kreativitätspunkte. :-)

Tipps & Tricks:

Der Frage, wie wir nachhaltig konsumieren und Müll im Alltag vermeiden können, nehmen sich glücklicherweise immer mehr Leute an, sodass wir das Rad gar nicht neu erfinden müssen. Hier findet ihr eine Übersicht über einige tolle Veröffentlichungen online und print! To be continued...

Auswahl an Literaturtipps:

Healthvita Acadamy: „**Leben ohne Plastik**: Einfache und nachhaltige Lösungen zur Plastikreduktion im Alltag – für eine gesunde Natur und weniger Belastung für die Ozeane“, Kindle edition und Druckversion, Independently published 2019

Müller, Petra Josefine: „**Gesünder leben ohne Plastik**: Wie meide ich Plastik im Alltag“, Kindle edition, Petra Müller Verlag 2019

Incani, Lara: „**Zero Waste: Entdecke das Leben ohne Plastik**“,
Kindle edition und Druckversion, Independently published 2019

Russo, Claudio: „**Wie Sie nachhaltig leben und Plastikmüll vermeiden**“,
Kindle edition, Hörbuch und Printversion, Independentely published 2019

Smarticular: „**Das Natron Handbuch“**

Smarticular: „**Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie**“

Schulz, Christoph: „**Plastikfrei für Einsteiger**“,
Kindle edition und Druckversion, mvg Verlag 2019

Stöger, Katrin: „**Müll vermeiden mit Zero Waste**: Müll reduzieren,
Plastik vermeiden und nachhaltig leben für eine bessere Welt“,
Kindle edition und Druckversion, Independently published 2019

Weiterführende Links (Auswahl):

https://www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/verbraucher-tipps/160930-nabu_tipp_plastik.pdf

https://www.greenpeace-energy.de/blog/handeln/nachhaltigkeit/n-tipp-abfall-muell-vermeiden/

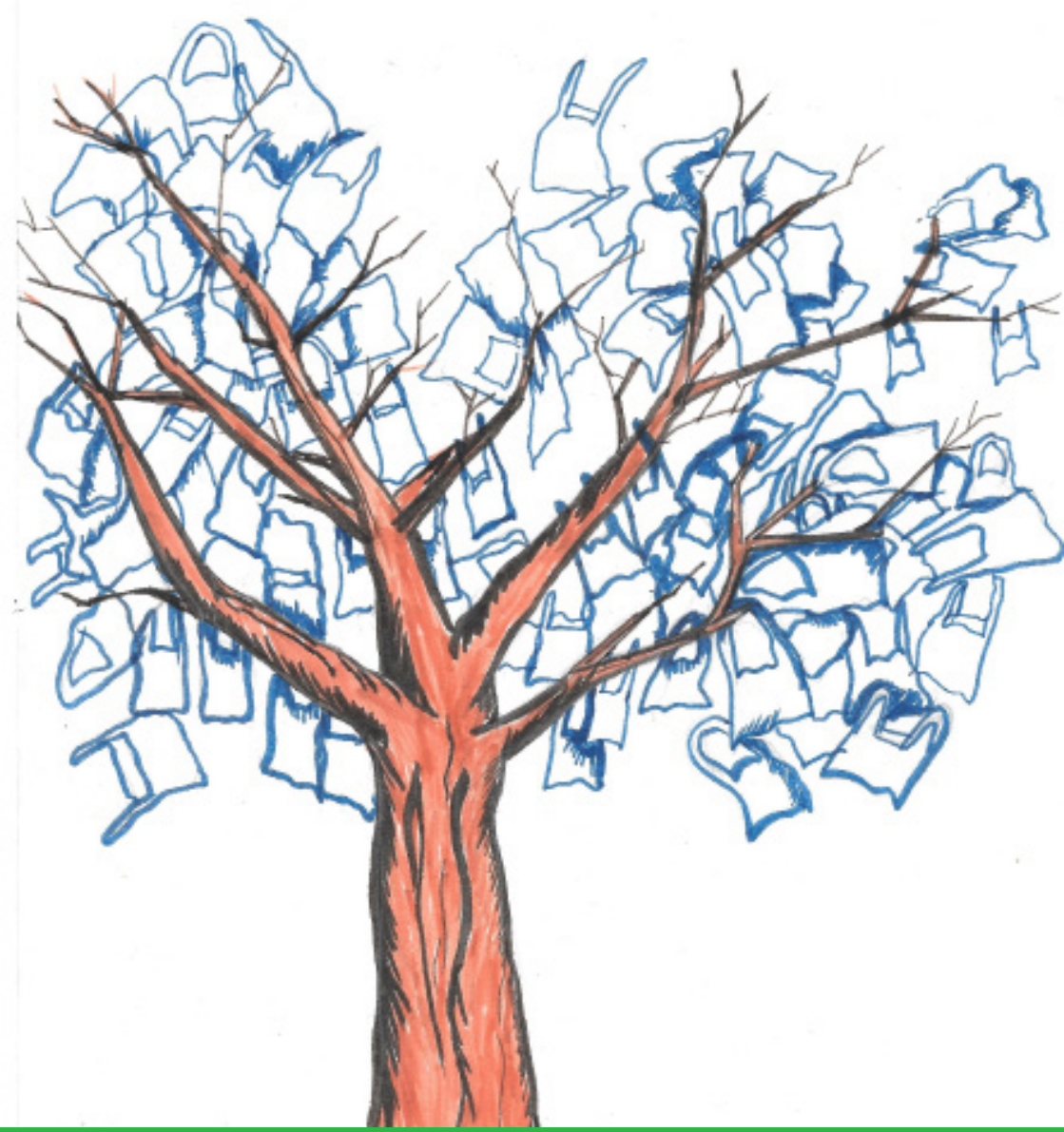
https://www.entega.de/blog/muellvermeidung-tipps/

https://www.duh.de/themen/recycling/abfallvermeidung/

https://utopia.de

https://wastelandrebel.com/de/

https://www.wastelesshero.com/
https://plastikfreileben.de/



„Die Welt ist so schön und wert,
dass man um sie kämpft.“

Ernest Hemingway